

主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を！

前回のコラムは、食事の目安量や『グー・パー食生活』についての内容でした。今回は、バランスの良い食事を揃えるためのポイント「主食・主菜・副菜」について、もう少しお話しします。

副 菜 （体の調子を整えます）

主にビタミン、ミネラルの宝庫。
野菜・海藻・きのこなども組み合わせましょう。

主 菜 （体をつくるもとになります）

主にたんぱく質や脂質の宝庫。
魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食とりましょう。

主 食 （体を動かすエネルギー源になります）

主に炭水化物の供給源。
摂り過ぎてもいけませんが、
少なすぎてもバランスを崩すもとになります。
ご飯・パン・麺類など適量を食べましょう。

汁 物 （具たくさんにしましょう）

塩分をとり過ぎないように、1日1杯を目安にしましょう。
具たくさんにするといろいろな食品を手軽にとることができます。

コンビニや外食での選び方は、食べたいものに不足する他のものを組み合わせるとよいですね。飲み物は清涼飲料以外の牛乳やお茶等を選びましょう。

さらにデザートをつけるなら、ヨーグルトなどの乳製品や果物がおススメです。

一般的に野菜の量が少なく、副菜がほとんど摂れていませんので、注文の時には、野菜サラダや野菜スープをプラスするなど、どうしたらバランスよくなるか考えましょう。

参考：木更津市健康増進計画「第3次健康きさらづ21」